

Schön dünn: Schlankheitsmittel unter der Lupe

AutorIn: Heike Peters, Apothekerin

Erstellung: 23.12.2004

letzte Überarbeitung: 22.01.2008

Quellen:

Berichterstattung des Bundes, Heft 16, rki 2003

[http://www.rki.de/cln_049/nn_199850/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadT/uebergewicht,templatelId=raw,property=publicationFile.pdf/uebergewicht.pdf]

Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE

[http://www.dge.de/Pages/navigation/verbraucher_infos/bodycheck.htm]

"Arzneitelegramm", Hefte: 4/1999, 1/2002, 9/2003, A.V.I. Arzneimittel-Verlags GmbH, Berlin

[<http://www.arznei-telegramm.de/>]

Heft "Test", Ausgabe 2/2003, Stiftung Warentest, Berlin, Stiftung Warentest [<http://www.stiftung-warentest.de/online/>]

"Ökotest", Ausgabe 2/2004, Ökotest, Frankfurt, Ökotest [<http://www.oekotest.de/>]

URL: <http://www.bkk-arzneimittelberatung.de/themen.php?artikel=schlankheitsmittel>

Das ist leider eine Tatsache: Viele Menschen in den westlichen Industrienationen sind zu dick. Ihre Zahl nimmt weltweit stetig zu und ein Ende dieser Entwicklung ist nicht in Sicht. Übergewicht an sich ist noch keine Krankheit, ab einem bestimmten Maß allerdings steigt die Wahrscheinlichkeit, an Folge- oder Begleiterkrankungen zu erkranken. Die häufigsten sind:

- Typ 2-Diabetes
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Schlaganfall
- Gicht
- Gelenk- und Rückenbeschwerden
- psychosoziale Komplikationen

Quelle: Berichterstattung des Bundes, Heft 16, rki 2003

Extremes Übergewicht, Adipositas genannt, ist wie auch extremes Untergewicht (Anorexia nervosa) von der Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) als Krankheit anerkannt.

Von Äpfeln, Birnen und Normalen

Durch die Bestimmung des Body-Mass-Index lässt sich feststellen, ob das Körpergewicht zu niedrig, normal oder zu hoch ist. Die Formel zur Ermittlung des BMI lautet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße zum Quadrat (m}^2\text{)}}$$

Ein 75 kg schwerer Mensch mit einer Körpergröße von 1,80 m hätte demnach einen BMI von 23,15. Ein Mensch von 65 kg, der 1,60 m misst, wäre mit einem BMI von 25,4 bereits leicht übergewichtig. Normal- und Übergewicht werden mit Hilfe des BMI folgendermaßen klassifiziert:

	BMI kg/(m) ²
Untergewicht	unter 18,5
Normalgewicht	18,5 - 24,9
Übergewicht	25,0 - 29,9
Adipositas Grad I	30,0 - 34,9
Adipositas Grad II	35,0 - 39,9
Extreme Adipositas Grad III	größer als 40

Quelle: DGE

Allerdings ist der BMI nur begrenzt aussagefähig. Personen mit großer Muskelmasse können nach dieser Formel als übergewichtig gelten. Methoden, um exakt den Körperfettanteil zu bestimmen, sind sehr aufwändig. Körperfettwaagen, die heutzutage schon sehr preiswert sind, liefern nur ungenaue Ergebnisse. Für das Risiko, eine Folgeerkrankung zu bekommen, ist auch die Fettverteilung entscheidend. Man weiß heute, dass der so genannte gynoide Typ (auch "Birnenform") genannt weit weniger gefährdet als der androide Typ ("Apfelform") ist. Um ein Krankheitsrisiko zu ermitteln, wird deshalb auch oft das Verhältnis von Taillen- und Hüftumfang gemessen. Viele Studien konnten den Zusammenhang zwischen Übergewicht und vielen Krankheiten eindrucksvoll belegen. Deshalb ist es auf jeden Fall empfehlenswert, Normalgewicht zu halten oder zu erreichen. Es gibt aber auch Studien, die zeigen, dass Übergewicht und erhöhte Sterblichkeit nicht unbedingt zusammenhängen. Für Frauen über 40 Jahren war eine Verkürzung ihrer Lebenserwartung erst ab einem BMI von über 40 nachweisbar.

Von Leuten, die alles essen können und anderen, die schon beim Anblick der Sahnetorte zunehmen.

Übergewicht wird durch eine positive Energiebilanz verursacht. Der westliche Lebensstil (wenig Bewegung, Nahrungsmittelüberangebot, hochkalorische, fettreiche Nahrung) kann dazu führen, dass der Körper mehr Energie erhält, als er verbraucht. Die überschüssige Energie wird dann in Form von Fettdepots gelagert. Der Spruch "das geht direkt auf die Hüften" sagt genau das aus. Vor einigen hundert Jahren war dieser Mechanismus auch durchaus von Vorteil: In Zeiten des Nahrungsüberflusses legte der Körper Fettspeicher an, die er in Hungerperioden wieder verbrauchte. Die einfachste und eigentlich auch einzige Methode, das Körpergewicht zu reduzieren, ist das Herstellen einer negativen Energiebilanz, das heißt, dem Körper wird weniger Energie zugeführt, als er verbraucht. Erreicht wird das durch eine Reduzierung der Nahrungszufuhr und eine Steigerung des Energieverbrauchs, zum Beispiel durch Sport.

Wenn es so einfach wäre, sein Gewicht zu reduzieren, hätten sicherlich wenig Menschen damit Probleme. In Deutschland gelten nur ein Drittel der Männer und etwa die Hälfte der Frauen als normalgewichtig. Ca. 20% der Bevölkerung sind als adipös zu bezeichnen und Kinder machen dabei keine Ausnahme. Sind das alles willensschwache Menschen?

Ganz sicher nicht, denn man weiß heute, dass das Körpergewicht sehr feinen und genau aufeinander abgestimmten Regelkreisen unterliegt. Eine nicht unerhebliche Rolle spielen die Gene, aber auch Teile des Gehirns sind an der Steuerung des Essverhaltens beteiligt. Menschen, die scheinbar alles essen können, ohne zuzunehmen, haben oft einen erhöhten Grundumsatz. Das ist die Energie, die der Körper in Ruhe für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen braucht, wie die Funktion der Organe oder Durchblutung der Muskulatur. Dieser Grundumsatz ist unabhängig von der Bewegung, kann allerdings durch den Aufbau von Muskelmasse gesteigert werden.

Auch die Zusammensetzung der Nahrung ist entscheidend. Ein hoher Fettanteil trägt unabhängig von der Gesamtenergieaufnahme zur Entstehung von Übergewicht bei. Deswegen und auch weil kohlenhydrathaltige Nahrung mit einem hohen Ballaststoffanteil sättigender ist, findet man in Diätempfehlungen häufig den Rat, sich fettarm zu ernähren. Sättigend wirkt übrigens auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Essens und ein langsames Essen und gründliches Kauen der Nahrung.

Es gibt auch Medikamente, die das Körpergewicht erhöhen. Wenn Sie diesen Verdacht haben, rufen Sie uns an!

Von Hollywood, Eiern, Atkins und anderen Diäten

Seit Jahren ein Dauerbrenner in Frauenzeitschriften, Fernsehsendungen und Buchhandlungen: Diäten. Kuriose Ernährungsempfehlungen und das Versprechen selbstverständlich ohne Hungergefühl innerhalb kürzester Zeit mehrere Kilos abzunehmen sind ihre auffälligsten Merkmale. Meistens verschwinden diese Modediäten so schnell wie sie gekommen sind, ein Langzeit-Nutzen ist für kaum eine dieser Diäten nachgewiesen. All zu oft bewirken sie letztendlich das Gegenteil. Nach einem vorübergehenden Gewichtsverlust nehmen viele Menschen wieder so zu, dass sie hinterher noch gewichtiger sind als vorher. Der Frust steigt und der einzige Ausweg scheint eine neue Diät zu sein, die noch besser wirken soll. Manche Betroffene hangeln sich so von einer Diät zur nächsten und sind kaum noch in der Lage normal zu essen, geschweige denn das Essen zu genießen. Bei Radikalkuren setzt nämlich der "Jo-Jo-Effekt" ein. Der Körper weiß ja nicht, dass eine Diät gemacht wird und stellt sich auf sein Programm "Hungersnot" um, das bedeutet, er verwertet die geringer gewordenen Nahrungsmengen besser und füllt nach der Diät die geleerten Fettdepots wieder auf. Die meisten Diäten sind nur für wenige Wochen konzipiert. Bei längerer Anwendung würde es unweigerlich zu einem Mangel an lebenswichtigen Vitaminen, Eiweißen und Mineralstoffen kommen. Wichtig für einen dauernden Effekt ist aber die langfristige Umstellung der Ernährung. Es wäre unlogisch, das Essverhalten, das zum Übergewicht geführt hat, nach einer Diät wieder aufzunehmen. Dabei sollte nicht nur auf gesunde, frische und vitaminreiche Ernährung geachtet werden. Ebenso wichtig ist schmackhaftes Essen, damit die Lust dabei nicht zu kurz kommt. Das haben leider viele "Diäthaltende" völlig verlernt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt dazu folgende Empfehlungen:

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte - und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst - Nimm »5« am Tag ...
4. Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Von Schalentieren, Blasentang und anderen Wunderpillen

Da viele Menschen ihr Gewicht reduzieren wollen oder müssen, hat sich ein regelrechter "Diätmarkt" entwickelt, in dem jährlich mehrere Millionen Euro für Schlankheitsmittel ausgegeben werden. Zugelassen und auf ihre Wirksamkeit und Unbedenklichkeit kontrolliert sind aber nur die wenigsten. Die meisten sind als so genannte Nahrungsergänzungsmittel zugelassen mit teilweise abenteuerlichen Inhaltsstoffen. Schlank wird dabei nicht nur der Geldbeutel, der Verbraucher, der auf die reißerische Werbung hereingefallen ist, kann froh sein, wenn er ohne gesundheitliche Schäden davonkommt.

1. Appetithemmer auf chemischer Basis

a) Reductil

Wirkprinzip:

Der Wirkstoff Sibutramin beeinflusst den Stoffwechsel Neurotransmittern im Gehirn und wirkt sich so auf die Appetit- und Sättigungsregulation aus. Der Stoffwechsel im Körper wird angekurbelt, sodass mehr Energie verbraucht wird. Verschreibungspflichtig!

Bewertung: Nicht empfehlenswert

- Das Essverhalten wird allein durch die Einnahme nicht verändert; nach dem Absetzen droht der frustrierende Jo-Jo Effekt.
- Das Nutzen-Risiko-Verhältnis gilt als ungünstig. In Italien wurde deswegen der Vertrieb stark eingeschränkt.

Mögliche Nebenwirkungen: Anstieg des Blutdrucks und der Herzfrequenz. Das Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko ist erhöht. Außerdem können Kopfschmerzen, Mundtrockenheit und Verstopfung auftreten.

Quellen: test 2/2003, Ökotest 2/2004, at 9/2003

b) Xenical

Wirkprinzip:

Der Wirkstoff Orlistat hemmt die Fettverdauung im Darm und sorgt so dafür, dass rund 1/3 des Nahrungsfettes nicht aufgenommen sondern unverdaut wieder ausgeschieden wird. Verschreibungspflichtig!

Bewertung: Eingeschränkt empfehlenswert

- Xenical wird auch vom Hersteller nur zur Gewichtsabnahme bei Personen mit einem BMI von über 30 bzw. einem BMI von 27 und weiterer Risikofaktoren (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen etc.) empfohlen.
- Eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist nur möglich, wenn gleichzeitig eine fettreduzierte Ernährung eingehalten wird, ansonsten kommt es zu massiven Durchfällen.
- Das Essverhalten wird durch die Einnahme allein nicht verändert; nach dem Absetzen droht der frustrierende Jo-Jo Effekt.

Mögliche Nebenwirkungen: Durchfälle, fettlösliche Nährstoffe wie z.B. Vitamin E und β -Carotin werden vom Körper schlechter aufgenommen.

Quellen: test 2/2003, Fachinformation, Ökotest 02/2004

2. Ballaststoffe und Quellmittel

z.B. AgioSlim, BioNormSättigungskapseln;
BMI 23, Pulver, Chitosan- Fett Stopper, CM3 Alginat Kapseln , Jogun Kapseln, Kneipp Citrus Fruchtphasertabletten (Ballaststoff, pflanzlich), Matricur, Natuvit, Recatol Algin Lemon Kautabletten

Wirkprinzip:

Die Mittel bestehen aus pflanzlichen oder tierischen Produkten (z.B. Pflanzenfasern, Zellulose, Schalen von Krustentieren, Kollagen des Bindegewebes von Rindern), die die Eigenschaft haben, im Magen aufzuquellen. So soll eine rasche Sättigung erzielt werden.

Bewertung: Nicht empfehlenswert

- Das Essverhalten wird durch die Einnahme nicht verändert. Langfristige Erfolge sind daher unwahrscheinlich.
- Viel trinken ist ein Muss, um Verstopfungen und Darmverschlüssen vorzubeugen.
- Bei Jogun Kapseln und CM 3 sind Fälle von Darmverschluss mit Todesfolge bekannt geworden.

Quelle: Ökotest 02/2004, at 4/99, at 1/02

3. Entwässerungsmittel

z.B. Biofax, Bio Redan, Focus 2000 Kapseln, Kilo Nit Tropfen; Neuner Kur - Schlank im Schlaf, Redaxa Fit, SlimGo-Tropfen

Wirkprinzip:

Die Produkte enthalten verschiedene harntreibende Bestandteile wie Birkenblätter oder Rinde, Blasantang, Bohnenhülsen, Hauhechel, Wacholder oder Brennnesseln. Durch Wasserverlust kann man daher in den ersten Tagen viel Gewicht verlieren.

Bewertung: Nicht empfehlenswert

- Entwässern ist kein sinnvoller Weg, um dauerhaft abzunehmen.
- Zu große Wasserverluste können negative Folgen für die Gesundheit haben.

Quelle: Ökotest 02/2004

4. Pflanzliche Mittel , wie Enzym-, Kräuter-, Mineral- und Vitaminpräparate, Tees, Algen, usw.

z.B. Acloss Vitaminkapseln, Algoxyl, Ananas Fit Gum Kaugummi, Ätherische Öle, Calix Kapseln, China Kräuter, Citrus Bioflavonoid Kapseln, Drenol Kapseln, Entero- Statyn- Kapseln, Euro Stacker 4, Fat Blaster Kapseln, Figura- Fit- Kräutertee, Formoline L 112, Kohlsuppendiät, Kombucha Rot Kapseln, Linotan C.L.A. Kapseln, MetaboxMax, NutraTrim Weight Loss 2/ Carbo-Blocker, Original Dr. Wangs Pu Erh Tee Kapseln, Sanhelios Topinambur Kautabletten¹, Schlank-Perlen, Slim- o- leaf, Strobby Suco Bloc Sugar Magnet Tabletten, Synergion Kapseln, Xenadrine Kapseln, Xena- Tabs, Yoghurt- Bifidus Schlank Kautabletten, Zitronen- Kapseln plus

Wirkprinzip:

Die Produkte bestehen aus den unterschiedlichsten Mischungen von Mineralstoffen, Vitaminen, Kräutern, Tees, Algen, Enzymen und sonstigen pflanzlichen Auszügen. Die Hersteller behaupten oft phänomenale Wirkungen, z.B. dass die Fette im Körper aufgespürt und abtransportiert werden oder im Magen gebunden und aufgelöst werden, sind nur zwei von vielen Aussagen.

Bewertung: Nicht empfehlenswert

- Es gibt keine Wundermittel, die schlank machen. Die Hersteller bleiben den wissenschaftlichen Nachweis für ihre Versprechungen schuldig.
- Schlank wird höchstens der Geldbeutel.

Quelle: Ökotest 02/2004

So erkennen Sie Schwindelprodukte unter den Diäten:

- Das Mittel soll Wunder bewirken, natürlich, schnell und nebenwirkungsfrei
- Das Mittel verspricht problemlos und ohne eigene Aktivität abnehmen zu können.
- Sie können angeblich nach wie vor alles essen was Sie wollen.
- Vorher-Nachher-Geschichten mit entsprechenden Fotos
- Dankeschreiben von "zufriedenen Kunden"
- Empfehlungen von Ärzten oder Wissenschaftlern aus dem In- und Ausland sind frei erfunden. Sie dürfen in Deutschland Medikamente nicht bewerben.

Von Schlanken und Kranken

Obwohl festzustellen ist, dass die Zahl der Übergewichtigen in den westlichen Industriestaaten stetig zunimmt, ist es auffällig, dass der in der Werbung dargestellte Idealkörper immer dünner wurde. Das führt dazu, dass immer mehr Menschen meinen, eine Diät machen zu müssen, obwohl das gar nicht nötig wäre. In den Leitlinien der Deutschen Adipositas-Gesellschaft wird noch nicht einmal Übergewichtigen, die sonst keine Risikofaktoren haben, eine Diät empfohlen. Häufige Diäten, zumal, wenn sie gar nicht angebracht sind, bringen aber die fein abgestimmten Regulationsmechanismen (Hunger, Sättigung, Gewicht, Grundumsatz) durcheinander. In der Folge kann es zu Essstörungen, wie z.B. Bulimie, binge eating, Anorexia nervosa, kommen, die dann nur noch sehr schwer zu behandeln sind.

Um dem vorzubeugen, sollten beim Abnehmen einige Regeln beachtet werden:

- **keine Diäten bei Normalgewicht**
- **langsame Umstellung der Ernährung**
- **keine Radikaldiäten**
- **keine Hungerperioden**
- **viel Bewegung**

Von idealen Diäten

...die es leider nicht gibt! Aber einige Empfehlungen können schon gegeben werden:

- Machen Sie nur eine Diät, wenn es wirklich notwendig ist (BMI deutlich über 25).
- Analysieren Sie Ihren Ist-Zustand. Notieren Sie sich einige Zeit lang, was Sie zu sich nehmen. Überlegen Sie, was Sie davon weglassen können.
- Stellen Sie langsam Ihre Ernährung um. Bevorzugen Sie frische, vitaminreiche, fettarme und ballaststoffreiche Lebensmittel.
- Stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um.

- Essen Sie langsam, aber mit Genuß.
- Seien Sie kritisch gegenüber Wunderpillen und Crash-Diäten. Informieren Sie sich.
- Sorgen Sie für mehr Bewegung, die Ihnen auch Spaß machen sollte. Bauen Sie die Bewegung auch in ihren Alltag ein (mit dem Rad zur Arbeit, Treppen statt Fahrstuhl,...).
- Bei starkem Übergewicht (BMI über 30) kann eine medikamentöse Unterstützung sinnvoll sein, sonst nicht. Fragen Sie dazu Ihren Arzt.
- Suchen Sie sich eine nette Gruppe. Gemeinsam geht es leichter.
- Vermeiden Sie Diätfrust. Verschenken Sie ihre Waage. Einmal pro Woche wiegen reicht.